

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор 

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1 (День 1,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,18 14,99 21,21 81,60 577,29 0,33 0,43 17,83 103,60 319,34 374,64 103,15 6,18

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,96 32,12 29,88 89,55 755,71 0,31 0,40 9,01 83,60 213,46 391,52 76,86 4,60

Обед № 1 (День 1,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0,87	1,45	4,20	8,65	78,24	0,50	0,04	16,76		16,68	39,40	16,60	0,60
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,15	9,67	294,44	0,46	3,31	49,57	****, **	34,64	486,91	29,11	10,42
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,33	2,86	7,72	23,28	173,94	1,71	0,10	28,57		14,29	83,00	32,86	1,29
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,18 38,14 32,40 101,70 850,90 2,78 3,52 104,55 ****, ** 115,54 701,55 111,02 17,07

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,74 23,68 13,37 87,39 564,61 0,31 0,34 7,93 36,51 220,81 458,92 117,23 3,34

Завтрак №2 (День 2,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,10	11,72	44,77	7,05	0,69
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,88 17,88 17,23 118,66 701,23 0,30 0,43 17,74 98,70 303,73 316,85 64,41 5,51

Обед № 1 (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,18	1,87	3,04	11,83	82,14	0,50	0,05	8,96	7,20	10,05	39,57	13,97	0,58
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,50	17,63	111,90	15,52	0,85
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			8,10	23,64	16,57	81,05	567,86	0,76	0,31	117,32	44,70	158,48	296,36	91,13	5,17

Зав. производ. СШ /Малкова Е.Г./

Калькулятор СШ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак № 1 (День 3,)															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,00	28,29	7,83	20,00	263,70	0,06	0,33	0,25	46,41	152,46	235,46	31,04	0,61
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,85	7,47	14,38	58,50	393,35	0,12	0,05		61,33	16,44	67,95	11,43	0,91
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:				12,14	42,28	26,59	121,25	0,27	0,54	1,39	133,24	285,79	425,18	2,63	

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:				9,57	25,74	20,69	95,57	671,36	0,64	0,51	17,78	37,60	129,01	437,12	7,85

Обед № 1 (День 3,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е _с	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,00	1,51	4,14	9,99	83,22	0,22	0,05	16,82		26,68	39,33	19,60	0,89
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,97 23,98 18,81 109,65 703,86 0,52 0,30 41,33 61,76 123,16 406,34 122,82 5,36

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1 (День 4,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 6,94 26,29 28,08 69,40 635,49 1,65 0,33 41,83 71,30 123,99 326,47 71,77 3,83

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130/50	3,63	36,64	5,39	36,30	340,25	0,10	0,46	0,30	57,00	197,22	321,26	42,91	1,24
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,15 42,36 9,12 91,38 617,03 0,22 0,57 15,79 72,50 278,11 414,53 71,18 5,60

Обед № 1 (День 4,)

№рец.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	2,14	4,38	14,76	107,02	0,51	0,04	9,60		9,46	39,56	15,03	0,65
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,68	14,79	31,80	26,83	452,69	2,26	0,24	31,01	26,80	24,17	224,36	54,46	2,81
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,23 24,57 42,90 102,32 893,62 2,89 0,40 259,17 36,80 88,39 347,64 97,66 5,82

Зав. производ. ЕГ /Малкова Е.Г./

Калькулятор с/з /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 5,13 20,57 38,16 51,23 630,57 0,21 0,66 18,74 386,13 184,22 338,72 46,18 7,22

Завтрак №2 (День 5,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,52	3,93	8,59	15,23	153,94	0,11	0,15	23,41	44,16	91,98	106,31	36,91	0,93
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 6,61 26,10 25,90 66,05 601,65 0,25 0,37 30,75 48,12 164,68 345,03 79,26 4,69

Обед № 1 (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,33	1,78	4,30	13,28	98,93	0,73	0,05	13,06		12,40	55,29	19,79	0,74
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,03	27,77	271,83	56,25	2,17
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,51 33,12 38,25 115,01 936,72 0,99 0,32 21,91 43,03 101,87 418,42 103,04 5,73

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,33	19,27	22,97	3,33	297,14	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,81 30,92 34,00 78,02 741,81 0,29 0,33 10,99 110,85 126,53 329,09 61,30 4,10

Завтрак №2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,88 17,44 18,03 118,63 706,59 0,35 0,35 16,92 86,85 259,11 384,97 72,35 5,79

Обед № 1 (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,66	1,33	4,15	6,61	69,09	0,31	0,04	21,17		22,18	32,29	14,91	0,53
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,94 26,81 23,62 119,43 797,46 0,93 0,48 35,63 27,60 114,23 440,26 203,68 11,48

Зав. производ. Малкова Е.Г.

Калькулятор Язева Н.А.

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1 (День 7,)

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,15	9,67	294,44	0,46	3,31	49,57	****, **	34,64	486,91	29,11	10,42
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 6,87 35,53 26,99 68,60 659,38 2,00 3,48 98,64 ****, ** 113,53 639,71 79,93 12,91

Завтрак №2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,30	2,95		35,75		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 5,12 22,82 32,86 51,15 591,55 0,21 0,69 18,81 369,13 271,82 394,72 51,18 7,29

Обед № 1 (День 7,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33	
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0,92	1,24	3,59	9,15	73,88	0,61	0,05	11,43	16,32	10,26	37,91	15,22	0,55	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,40	25,97	22,56	23,98	402,85	1,55	0,29	30,84	48,52	39,84	286,47	63,09	3,04	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				8,61	33,82	30,69	86,01	755,58	2,28	0,40	74,55	64,84	102,93	404,40	106,11	6,29

Зав. производ. Малкова Е.Г.

Калькулятор Язева Н.А.

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1 (День 8,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	3,63	36,64	5,39	36,30	340,25	0,10	0,46	0,30	57,00	197,22	321,26	42,91	1,24
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,65 45,74 11,98 96,35 676,20 0,26 0,73 17,09 92,50 401,18 520,25 95,38 6,23

Завтрак №2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,01 30,43 24,61 69,98 623,18 0,34 0,48 91,81 59,60 277,87 417,91 103,43 4,77

Обед № 1 (День 8,)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	0,99	2,34	4,22	9,88	86,83	0,24	0,09	13,74	22,00	56,06	62,80	20,94	0,55
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Зав. производ.



/Малкова Е.Г./

Калькулятор



/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 9,)															
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,03	27,77	271,83	56,25	2,17
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			8,02	29,38	33,77	80,09	741,77	0,23	0,25	8,45	43,03	63,27	334,73	74,45	3,57

Завтрак №2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,00	28,29	7,83	20,00	263,70	0,06	0,33	0,25	46,41	152,46	235,46	31,04	0,61
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:				7,52	34,01	11,56	75,08	540,48	0,18	0,44	15,74	61,91	233,35	328,73	59,31 4,97

Обед № 1 (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
--------	-----------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,00	1,51	4,14	9,99	83,22	0,22	0,05	16,82		26,68	39,33	19,60	0,89
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" 90	90	0,98	10,23	9,07	9,77	161,60	0,05	0,09	1,13		9,53	111,41	17,04	1,53
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,70	22,01	26,17	97,00	711,52	1,84	0,39	246,74	31,70	128,49	322,80	92,14	5,77

Зав. производ.



/Малкова Е.Г./

Калькулятор



/Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 10,)															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,32	6,10	6,17	63,23	332,83	0,10	0,07	0,21	32,83	18,84	62,03	11,86	1,31
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			12,78	17,81	16,21	127,74	728,00	0,29	0,41	2,80	92,24	274,54	330,71	65,22	2,95

Завтрак №2 (День 10,)

145/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			8,76	23,17	14,22	87,54	570,90	0,24	0,32	4,94	63,71	209,51	415,66	99,60	2,73

Обед № 1 (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
--------	---	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ п/п	Наименование блюда	Выход	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
98/21	СВЕКОЛЬНИК	200	1,33	1,69	4,20	13,26	97,58	0,43	0,05	13,51		26,03	49,56	23,27	1,15
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,52	3,93	8,59	15,23	153,94	0,11	0,15	23,41	44,16	91,98	106,31	36,91	0,93
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,62 22,22 21,38 96,17 665,93 0,83 0,47 40,55 47,76 197,20 342,77 100,94 6,32

Зав. производ. Сиды /Малкова Е.Г./

Калькулятор С /Язева Н.А./